



うど

穂先、茎、皮...全部違う味なんです！
あく抜きが面倒そう？"10分漬けるだけ"ですよ！

下処理は？

ツナマヨウド！

(呪文みたい...)



材料：

- うど(茎の部分を1本分)
- ツナ缶(うど1本なら1缶)
- コーン缶
- マヨネーズ
- めんつゆ(隠し味)

- ・下処理したうどの茎
- ・油を捨てたツナ
- ・コーン少々

以上の3つをマヨネーズとあえるだけ！
隠し味のめんつゆもお忘れなく！
3倍濃縮で小さじ1入れると味が引き締まります。
マヨネーズは強烈なので小さじ1くらいで。
.....でもうど苦手な人はマヨ多めでいきましょう

穂先、茎、皮の3つの部分に切り分けます。
皮は厚めに包丁で切りましょう。
あとはお酢小さじ1を入れた400mlの水に入れて"10分"放置！水気を切って終了！
(天ぷらはあく抜きしないほうがおいしいかも)

皮を衣なしで揚げて(180℃)
パリッとしたら塩振って...
うど皮チップスおまちどう！



長く酢水につけると
苦味がなくなります。
その代わりに水っぽく。
時間の調節はお好みで！
特に茎は短めがgood！

穂先の天ぷらもおいしいけど、
天ぷらも茎が一番"うど"っぽい！



日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)



やさい王国の

とれたてたより

第2回

